Serce Innym

MAGAZYN OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

GRUDZIEŃ 2017 NR 48 (155) BEZPŁATNY MIESIĘCZNIK ISSN 1733-6791

Wszyscy jesteśmy potrzebni sobie nawzajem

4 grudnia 2017r. **Małopolski Oddział PFRON** już po raz drugi zorganizował cykl wydarzeń związany z corocznymi obchodami Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych. Dlatego wspólnie z osobami niepełnosprawnymi w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie świętowali m.in. **Józefa Szczurek-Żelazko** Sekretarz Stanu w Ministerstwie Zdrowia, **Urszula Rusecka** Poseł na Sejm RP, zastępca przewodniczącego Komisji Polityki Społecznej i Rodziny, **Jarosław Szlachetka** Poseł na Sejm RP oraz przedstawiciele duchowieństwa, samorządów, organizacji pozarządowych i partnerzy oddziału. Patronat honorowy nad wydarzeniem objął Wojewoda Małopolski **Piotr Ćwik**.

- *Wszyscy jesteśmy tacy sami. Wszyscy jesteśmy równi. Wszyscy jesteśmy kochani. Wszyscy jesteśmy potrzebni sobie nawzajem* – powiedział podczas inauguracji II Małopolskiego Dnia Osób Niepełnosprawnych **ks. dr Franciszek Ślusarczyk**, rektor Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach.

Uroczystość została oficjalnie otwarta przez **Martę Mordaską**, dyrektora Oddziału Małopolskiego PFRON oraz gospodarza miejsca, **Krzysztofa Głuchowskiego**, dyrektora Teatru im. Juliusza Słowackiego. Spotkanie było okazją do uhonorowania osób i organizacji za ich szczególne osiągnięcia oraz działania na rzecz osób niepełnosprawnych w Małopolsce.

Honorową odznaką ***Primus in Agendo***, za swoje zasługi wyróżnieni zostali: **Teresa Chłosta** - emerytowana dyrektor Ośrodka Rehabilitacyjno - Wychowawczego Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną oraz **ks. Tadeusz Isakowicz-Zaleski** - prezes Fundacji im. Brata Alberta. Odznaczenia *Primus in Agendo,* na wniosek **Jarosława Szlachetki** Posła na Sejm RP, przyznała **Elżbieta Rafalska** Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Specjalne wyróżnienia i statuetki *za aktywną działalność na rzecz osób z niepełnosprawnościami i wspieranie inicjatyw służących integracji*, Oddział Małopolski przyznał **Stanisławowi Kmiecikowi** - niepełnosprawnemu artyście, **Janowi Meli** - prezesowi Fundacji „Poza horyzonty" oraz **Bogdanowi Wasztylowi** - p.o. dyrektora oddziału terenowego TVP3 Kraków. *Za swoje osiągnięcia sportowe w 2017 roku,* wyróżnione i nagrodzone przez Alior Bank zostały również dwie drużyny: **Klub Sportowy Osób Niesłyszących UKS Bagry** oraz **Drużyna Blind Football`u - Tyniecka NWP Kraków.**

Podczas uroczystości wystąpili **Julia i Olaf** - mali artyści z Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących w Krakowie, **Daniel Zawodnik** - laureat III miejsca tegorocznej edycji festiwalu „Zaczarowana Piosenka", **Ryszard Szarzyński** „Maski", niesłyszący mim oraz zespół integracyjny Halny Wiatr z Zakopanego, który zadebiutował po 17 latach zawieszenia swojej działalności.

A. Piwko / *za PFRON*

W bieżącym numerze:

W Starym Sączu w spotkaniu podsumowującym obchody II Małopolskiego Dnia Osób Niepełnosprawnych, udział wzięło ponad 150 uczestników. Spotkanie było także okazją do wręczenia odznaki Primus in Agendo. **Więcej na str. 3**

W sobotę, 9 grudnia 2017r. odbył się finał XIV edycji Akcji „Zostań Świętym Mikołajem". To coroczna impreza Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach i jej prezesa, senatora RP Stanisława Koguta. Zapraszamy również do fotogalerii. **Więcej na str. 6 i 7**

Odbyło się szóste spotkanie integracyjne dzieci niepełnosprawnych ze Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Dobrej oraz uczniów szkoły podstawowej z klasami gimnazjalnymi w Kasinie Wielkiej. **Więcej na str. 10**

VII obchody Międzynarodowego Dnia Osoby Niepełnosprawnej

Jak podaje Samorząd Województwa Śląskiego, pod hasłem „Jeśli pomagać, to wspólnie" w Bibliotece Śląskiej zorganizowane zostały VII obchody Międzynarodowego Dnia Osoby Niepełnosprawnej.

Celem organizacji wydarzenia było upowszechnianie informacji o potrzebach osób niepełnosprawnych oraz barierach, w tym także architektonicznych, utrudniających im funkcjonowanie w społeczeństwie. Obchody te inspirują do działań na rzecz pełnego uczestnictwa osób z niepełnosprawnością w życiu społecznym i zawodowym.

Tegorocznym przewodnim tematem spotkania były podróże. Zaproszeni **Kaja Kosowska i Krzysztof Wostal** mówili o przełamywaniu barier w stereotypowym myśleniu o niepełnosprawnych podróżnikach, pokazując swoją postawą i działaniem, że niepełnosprawność nie musi być ograniczeniem.

- *Granie na fortepianie to nie tylko posiadanie mocnych palców i szybkie nimi bieganie, to często walka z samym sobą i pewna ilość wyrzeczeń niekoniecznie muzycznych. Jeśli o czymś opowiadasz słowami, jest to proste. Na fortepianie możliwości jest mniej, dźwięków jest ile jest i trzeba komasować* - mówi Kaja Kosowska niewidoma pianistka, absolwentka i doktorantka AM w Katowicach.

Krzysztof Wostal, jest osobą głucho-niewidomą. Od roku 2000 prowadzi specjalistyczne szkolenia dla osób z niepełnosprawnościami i o niepełnosprawnych na zlecenie firm, stowarzyszeń, fundacji i instytucji. Posiada dyplom technika informatyka, a także licencjat administracji uzyskany na Wydziale Prawa i Administracji UŚ. Biegle czyta i pisze alfabetem brajla. Zna alternatywne metody komunikacji jak alfabet Lorma, Brajl do dłoni i daktylografia.

Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych ustanowiony został w 1992 r. przez Zgromadzenie Ogólne ONZ. Jego obchody mają służyć zwiększeniu świadomości korzyści płynących z integracji osób niepełnosprawnych. / M. Poręba

Szanowni Czytelnicy.

W październikowym wydaniu Magazynu Osób Niepełnosprawnych „Serce Innym" drukowaliśmy ankietę czytelniczą. Miło nam poinformować, że do redakcji napłynęło łącznie 3340 odpowiedzi.

Na pytanie: Czy masz łatwy dostęp do wszystkich wydań magazynu „Serce Innym - Magazyn Osób Niepełnosprawnych" odpowiedzi „TAK" udzieliło **3326** osób, odpowiedzi „NIE" udzieliło **14** osób. Na pytanie: Czy zamieszczane w magazynie "Serce Innym - Magazyn Osób Niepełnosprawnych" treści odpowiadają Twoim oczekiwaniom odpowiedzi „TAK" udzieliło **3109** osób, odpowiedzi „NIE" udzieliło **231** osób. Na pytanie: Czy egzemplarz magazynu „Serce Innym - Magazyn Osób Niepełnosprawnych", który miałeś w rękach, miały także okazję przeglądać inne osoby odpowiedzi „TAK" udzieliło **3340** osób. Na to pytanie nie udzielono odpowiedzi „NIE". Na pytanie: Czy miałeś okazję zapoznać się z serwisem internetowym www.serceinnym.info, który towarzyszy wydaniu magazynu „Serce Innym - Magazyn Osób Niepełnosprawnych" w tradycyjnej, papierowej formie odpowiedzi „TAK" udzieliło **3310** osób. Odpowiedź „NIE" padła tylko **30** razy. Na pytanie: Czy chciałbyś także w przyszłym roku otrzymywać magazyn „Serce Innym - Magazyn Osób Niepełnosprawnych", odpowiedzi „TAK" udzieliło **3340** czytelników, na to pytanie nikt nie odpowiedział „NIE". Na pytanie: Czy uważasz, że bezpłatny sposób dystrybucji magazynu „Serce Innym - Magazyn Osób Niepełnosprawnych" jest właściwy - także **3340** czytelników odpowiedziało „TAK", a nikt nie odpowiedział „NIE".

Jesteśmy przekonani, że udzielone odpowiedzi pozwolą nam w przyszłości w sposób jeszcze bardziej doskonały wydawać magazyny dla osób niepełnosprawnych i ich środowisk. Wszystkim Czytelnikom, którzy zadali sobie trud wypełnia ankiety i wysłania do redakcji - **dziękujemy!**

Redakcja

Serce Innym
Magazyn Osób Niepełnosprawnych

Serce Innym – Magazyn Osób Niepełnosprawnych
Wydawnictwo Prasowe przy Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach
33-331 Stróże 413
email: redakcja@serceinnym.pl
www.serceinnym.info

Redakcja:
Agnieszka Piwko - redaktor naczelna, Mateusz Poręba - sekretarz redakcji, Krzysztof Gryzło, Marcin Ozon, Stanisław Szpyrka.

Gazeta współfinansowana jest ze środków PFRON.

Bochnia

Święty Mikołaj odwiedził stróżańskich przedszkolaków

Dzień 6 grudnia to dzień wyjątkowy - czekają na niego wszystkie dzieci. I w tym roku św. Mikołaj nie zapomniał o przedszkolakach z Integracyjnego Przedszkola w Stróżach. Jednak miejsce, w którym na nich czekał było niezwykłe.

Tego roku Święty Mikołaj do stróżańskich przedszkolaków przybył wyjątkowo 4 grudnia, a pojawił się ten niezwykły gość w niecodziennym miejscu. W ten dzień przedszkolaki wraz z opiekunami wyruszyli do Kopalni Soli w Bochni. Jak się okazało w solnych komnatach, pod ziemią czekał na nich święty gość z upominkami. Do kopalni nie przybył on z pustymi rękoma. Zabrał ze sobą worek po brzegi wypełniony prezentami. Tak, właśnie tak! Przedszkolaki Integracyjnego Przedszkola w Stróżach mogły spotkać Mikołaja w bocheńskiej kopalni soli!

Świętemu podczas spotkania z dziećmi towarzyszyli aniołek i wesoły diabeł. Podczas pobytu w Kopalni, dzieci wzięły udział w zabawie mikołajkowej, obejrzały przedstawienie teatralne oraz uczestniczyły w licznych konkursach. Wszystko to pod czujnym okiem animatorów, koordynatorów i przewodników oraz nauczycieli.

Krzysztof Gryzło

Katowice

Świąteczny kiermasz rękodzieła osób niepełnosprawnych

W gmachu Sejmu Śląskiego odbyło się coroczne spotkanie zorganizowane przez Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego. Odwiedzający mogli znaleźć wszystko, co może wzbogacić zbliżający się okres Świąt Bożego Narodzenia. Na stoiskach oprócz tradycyjnych ozdób znalazły się także takie perełki, jak figury wykonane z masy solnej, piernikowe budowle, malowidła czy nawet świąteczny żurek.

Swoje wyroby zaprezentowali pracownicy zakładów aktywności zawodowej, uczestnicy warsztatów terapii zajęciowej, uczniowie szkół specjalnych, mieszkańcy domów pomocy społecznej i środowiskowych domów samopomocy, członkowie stowarzyszeń, fundacji, spółdzielni socjalnych oraz pacjenci szpitali, dla których organem założycielskim jest Samorząd Województwa Śląskiego.

- Wydarzenia takie jak te pozwalają nam zdecydowanie wcześniej poczuć świąteczną atmosferę, a przy okazji dają możliwość wspomagania tych, którzy tej pomocy potrzebują na co dzień. Z całą pewnością dla osób niepełnosprawnych dzisiejsze spotkanie było niezmiernie ważne, albowiem stanowiło okazję do wspólnej integracji. Dzięki takim chwilom mogą poczuć się potrzebni i docenieni za swoją pracę - mówią organizatorzy przedsięwzięcia.

Kiermasz zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Wyrównywania Szans Osób Niepełnosprawnych oraz przeciwdziałania ich wykluczeniu społecznemu na lata 2017-2022.

Mateusz Poręba
za niepelnosprawni.slaskie.pl

Sztuka bez barier

Niepełnosprawność jest siłą

18 grudnia br. w Diecezjalnym Centrum Pielgrzymowania „OPOKA" w Starym Sączu, w spotkaniu podsumowującym obchody II Małopolskiego Dnia Osób Niepełnosprawnych udział wzięło ponad 150 uczestników. Razem z osobami niepełnosprawnymi świętowali parlamentarzyści, liczni przedstawiciele samorządu i organizacji pozarządowych, działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli **Piotr Ćwik** Wojewoda Małopolski oraz biskup tarnowski dr **Andrzej Jeż**.

- *II Małopolski Dzień Osób Niepełnosprawnych był okazją do podsumowań i podziękowań osobom i instytucjom za rok współpracy przy tworzeniu systemu działań na rzecz osób niepełnosprawnych* - mówi **Marta Mordarska**, dyrektor Małopolskiego Oddziału PFRON.

Przy dźwiękach patriotycznych pieśni, w wykonaniu Chóru „Wiolino", pod dyrekcją **Małgorzaty Liber**, otwarta została również pokonkursowa wystawa „Sztuka Osób Niepełnosprawnych - Moja Ojczyzna". Symbolicznego jej otwarcia, w obecności autorów prac i zaproszonych gości, dokonał biskup tarnowski **dr Andrzej Jeż.** - *Są osoby, które noszą w sobie niepełnosprawność i okazuje się, że ona może być ich siłą. Patrząc na te prace oceniamy nie tylko warsztat, ale ogromną wrażliwość autorów* - powiedział biskup.

Spotkanie było także okazją do wręczenia odznaki ***Primus in Agendo***, którą na wniosek **Józefa Leśniaka**, Posła na Sejm przyznała **Elżbieta Rafalska**, Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. *Honorowym odznaczeniem* wyróżniony został **ks. dr Jerzy Smoleń**, Kapelan Stowarzyszenia Na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością „Przystań" im. Jana Pawła II w Tymbarku. *Za szczególne osiągnięcia oraz działania na rzecz osób niepełnosprawnych* specjalnymi statuetkami Oddział Małopolski wyróżnił **Annę Paluch**, Poseł na Sejm, Oddział Małopolski PZG, Fundacja „Pomagam Niewidomym" oraz Radio RDN Nowy Sącz. Uroczystość zakończyło przedstawienie pt. „Przygody Lisa Witalisa" w wykonaniu podopiecznych WTZ z Podegrodzia.

Agnieszka Piwko
fot. PFRON

Ozorków k./ Łodzi

XI Konkurs Szopek Bożonarodzeniowych Ziemi Łódzkiej 2017

Konkurs Szopek Bożonarodzeniowych jest doskonałym sposobem na promocję twórczości osób niepełnosprawnych w województwie łódzkim oraz sposobem na integrację tych osób ze społecznością lokalną województwa. Polskie Stowarzyszenie Ludzi Cierpiących na Padaczkę – Oddział Łódzki już po raz XI zorganizowało Konkurs Szopek Bożonarodzeniowych Ziemi Łódzkiej. Tegoroczna edycja odbyła się 7 grudnia 2017r. w kościele p.w. Św. Józefa Oblubieńca NMP w Ozorkowie.

W tym roku do konkursu zgłoszono 103 prace wykonane przeróżnymi technikami plastycznymi. Prace podzielono na kategorie wiekowe: dzieci w wieku przedszkolnym, uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów, liceów, wychowankowie specjalnych ośrodków szkolno-wychowawczych oraz dorosłe osoby niepełnosprawne - podopieczni Warsztatów Terapii Zajęciowej, Domów Pomocy Społecznej, Środowiskowych Domów Samopomocy.

Komisja konkursowa oceniająca szopki bożonarodzeniowe miała bardzo trudne zadanie do wykonania, a w obradach jury oceniających prace uczestniczył Dyrektor Oddziału Łódzkiego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Uroczystościom towarzyszyły występy artystyczne podopiecznych WTZ przy Polskim Stowarzyszeniu Ludzi Cierpiących na Padaczkę, Gościem specjalnym spotkania był piosenkarz i kompozytor Krzysztof Cwynar wraz z grupą „Studio Integracji".

Mateusz Poręba / za PFRON

Limanowa

Seksualność osób z niepełnosprawnościami

27 listopada 2017r. w budynku Starostwa Powiatowego w Limanowej, w ramach Międzynarodowego Dnia Osób Niepełnosprawnych, odbyła się konferencja pn. „Seksualność osób z niepełnosprawnościami". Organizatorem spotkania byli Powiat Limanowski, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej, a partnerem Specjalny Ośrodek Szkolno – Wychowawczy w Dobrej.

- *Spotykamy się na szczególnej konferencji, gdyż podejmujemy dzisiaj temat bliskości i budowania wzajemnych więzi, który nie jest łatwy i oczywisty. Temat ten często jest przemilczany. Zwłaszcza jeśli mówi się o osobach z niepełnosprawnością, które wyklucza się z tej sfery życia. A przecież tak ważne jest, aby pozwolić im budować właściwe relacje, wyrażać swoje uczucia i być z drugą osobą. Cieszę się, że jesteście Państwo dzisiaj z nami, przez co pokazujecie, jak istotna jest otwartość i szczerość oraz chęć poszerzania wiedzy w tym obszarze* - rozpoczął spotkanie **Jan Puchała** starosta limanowski, który m.in. przywitał przybyłych na spotkanie gości i przedstawicieli Ośrodków Pomocy Społecznej, Domów Pomocy Społecznej, instytucji, a także rodziców i opiekunów osób z niepełnosprawnością.

Następnie odbył się występ młodych artystów ze Specjalnego Ośrodka Szkolno – Wychowawczego w Dobrej. Aktorzy przygotowali przedstawienie pt. „Brzydkie Kaczątko", które na zakończenie publiczność nagrodziła gromkimi brawami.

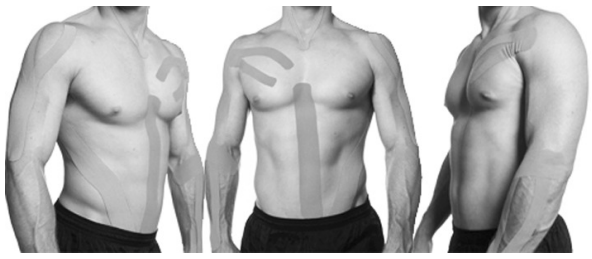
Kolejnym punktem konferencji były dwa wykłady przygotowane przez **Aleksandrę Stanek**, która jest pedagogiem w zakresie edukacji specjalnej, specjalistą terapii uzależnień i certyfikowanym terapeutą środowiskowym Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. W swoim wykładzie poruszyła ona temat seksualności osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz osób chorujących psychicznie, a także rozwoju psychoseksualnego i jego zaburzeń. Natomiast w kolejnym wykładzie omówiła przejawy i formy wyrażania seksualności przez osoby niepełnosprawne.

Na zakończenie mec. **Marta Urbańska** omówiła kwestię dotyczącą przestępstw przeciwko wolności seksualnej w kontekście niepełnosprawności.

Agnieszka Piwko
na podstawie: powiat.limanowa.pl

Nowoczesna fizjoterapia

Kinesiology Taping, kiedy możemy stosować?



W medycynie istnieje wiele skutecznych i nowoczesnych form terapii, lecz niewiele tak dobrze akceptowanych przez pacjenta jak technika kinesiology tapingu. Działa ona zgodnie z funkcjonowaniem organizmu, bez przerwy - przez całą dobę, a efekt poprawy odczuwany jest bezpośrednio po aplikacji i utrzymuje się po jej usunięciu. Taping zmniejsza stany zapalne, działa przeciwbólowo, przeciwobrzękowo, przeciwwysiękowo oraz poprawia krążenie krwi i limfy. Dodatkowo, metoda ta nie wyklucza stosowania innych form terapii oraz stanowi doskonały środek wspomagający leczenie rehabilitacyjne oraz farmakologiczne.

Kinesiotaping (plastrowanie dynamiczne, kinezjotaping) to metoda terapeutyczna, która polega na oklejaniu wybranych części ciała specjalnymi elastycznymi plastrami. Zostały one opracowane na początku lat 70. ubiegłego wieku przez japońskiego doktora Kenzo Kase, a największą popularność zyskały w latach 90. Plastry stworzone są z bawełny i kleju akrylowego. Mają one grubość i ciężar zbliżony do skóry i podobnie jak ona są dość rozciągliwe. Ponadto przepuszczają powietrze i są wodoodporne. Plastry można nosić od kilku dni do kilku tygodni lub do momentu odklejenia się go.

Właściwie i poprawnie wykonane aplikacje kinesiology taping są na tyle bezpieczne, że można je stosować nawet u niemowląt, dzieci czy też kobiet w ciąży. Największą grupę docelową stanowią dorośli, osoby starsze oraz sportowcy. Specjalne plastry zostały zaprojektowane tak, aby były jak najbardziej zbliżone parametrami (głównie grubością i elastycznością) do właściwości skóry ludzkiej.

Istotnym jest fakt, iż przepuszczają powietrze, nie zawierają w sobie żadnych środków farmakologicznych, są hipoalergiczne (w przypadku większości producentów) i nie zawierają lateksu. Taśmy mogą być noszone 3-5 dni, przy pierwszej aplikacji lub do kilku tygodni przy kolejnych. Oklejenie plastrami jest bardzo trwałe - dzięki ich doskonałym parametrom, taśmom nie „szkodzi" kontakt z potem, wodą w basenie lub długi bieg maratoński. Każda aplikacja powinna być poprzedzona badaniem podmiotowym oraz indywidualną oceną układu mięśniowo-powięziowego, ponieważ w metodzie tej nie ma określonych precyzyjnie szablonów dla danych schorzeń i dolegliwości.

Jak działa kinesiotaping?

Naklejona taśma delikatnie unosi skórę i zwiększa w ten sposób przestrzeń, jaka tworzy się między nią a mięśniami - właśnie ten efekt jest kluczowy dla działania kinesiotapingu. Odpowiednie naklejenie plastra, poprzez redukcję napięcia na receptory skórne, ma również wpływ na odczuwanie bólu, który jest jest jednym ze wskazań do kinesiotapingu. Mamy:

- ból pourazowy;
- zespoły bólowe kręgosłupa - plastry łagodzą nie tylko ból kręgosłupa, lecz także inne objawy, takie jak ograniczenie zakresu ruchu, uczucie zablokowania w kręgosłupie, ostry i promieniujący do kończyn ból, a nawet zawroty głowy;
- bóle reumatyczne;
- ból pooperacyjny - kinesiotaping może zmniejszać nawet anormalny i ostry ból pooperacyjny.

Jak wpływa na funkcje mięśni:

- redukcja zmęczenia mięśni;
- poprawa funkcji mięśni nadmiernie rozciągniętych;
- zmniejszenie wzmożonego napięcia mięśniowego;
- zwiększenie zakresu ruchu;
- usunięcie bólu.

Jak wpływa na funkcje stawów:

- zmniejsza niewłaściwe ustawienie spowodowane dysbalansem mięśniowym;
- zwiększa zakres ruchu;
- zmniejsza odczucia bólowe;
- normalizuje napięcie mięśniowe i powięziowe.

Jaki wpływ ma na funkcje układu limfatycznego:

- usprawnienie krążenia krwi i chłonki (taping daje ten sam efekt co drenaż limfatyczny - wspomaga odprowadzanie limfy i poprawia krążenie. W związku z tym plastrowanie jest polecane np. kobietom po mastektomii lub osobom, które zmagają się z opuchniętymi nogami np. kobiety w ciąży.)
- zmniejszenie zastojów tkankowych;
- zmniejszenie stanów zapalnych;
- otwarcie drenażu limfatycznego pod skórą;
- zmniejszenia nienaturalnego czucia skóry.

Jakie są wskazania do plastrowania dynamicznego?

- bóle kręgosłupa różnego pochodzenia
- bóle kolan (np. dolegliwości związane z problemami "stawu" rzepkowo - udowego)
- dolegliwości bólowe barku
- dolegliwości ze strony ścięgna Achillesa
- porażenia nerwów (np. porażenie nerwu twarzowego)
- leczenie stawów, (np. w ograniczeniach ruchomości stawów lub po wszczepieniu endoprotezy stawu kolanowego plastry pozwalają na prawidłowe ustawienie stawu)
- dyskopatie
- niedowłady kończyn
- zapalenia pochewek ścięgnistych (np. w okolicy nadgarstka)
- bolesność okolic przyczepów (np. łokieć tenisisty, ostroga piętowa)
- stan po skręceniach i zwichnięcia stawów
- obrzęki, niestabilność stawów, uszkodzenia mięśni, więzadeł
- paluch koślawy (Halluxvalgus)
- usprawnienie procesów gojenia po urazach i operacjach
- podniesienie sprawności i wydolności a także profilaktyka kontuzji sportowych
- korekcja wad postawy
- blizny, krwiaki
- wskazania do drenażu limfatycznego (w przypadku określonych schorzeń, po urazach lub w okresie ciąży)
- poprawa propriocepcji (lepsza stabilizacja i koordynacja).

Jak każda metoda leczenia tak i **kinesiology-taping** ma **przeciwskazania do stosowania**, takie jak:

- stany zapalne i choroby infekcyjne skóry (bakteryjne, wirusowe, grzybicze);
- otwarte rany, podrażnienia skóry;
- zmiany nowotworowe;
- zakrzepica żył;
- cukrzyca;
- choroby nerek;
- choroba wieńcowa;
- ewentualny odczyn alergiczny skóry na kontakt z taśmą.

Marcin Ozon
dr fizjoterapii

Niepełnosprawność w prawie

Ulga rehabilitacyjna po nowemu

- omówienie najnowszych zmian wchodzących w życie z dniem 1 stycznia 2018 roku

W dniu 22 listopada 2017 roku Prezydent RP Andrzej Duda podpisał ustawę nowelizującą przepisy o podatku dochodowym od osób fizycznych. Nowe przepisy zaczną obowiązywać z dniem 1 stycznia 2018 roku.

Znowelizowana ustawa o podatku dochodowym od osób fizycznych (ustawa z dnia 26 lipca 1991 roku w brzmieniu obowiązującym od 1 stycznia 2018 roku - dalej zwaną „ustawą"), przynosi szereg istotnych zmian, w tym znacząco rozszerza zakres stosowania ulgi rehabilitacyjnej. W odniesieniu do osób niepełnosprawnych, ustawodawca zdecydował się na poszerzenie zakresu stosowania ulgi, w zakresie możliwości odliczenia wydatków na psa asystującego, używania samochodu oraz kwoty dochodu, jaki może uzyskać osoba niepełnosprawna.

Pierwsza ze zmian rozszerza krąg osób, które będą mogły odliczyć wydatki na utrzymanie psa asystującego. Zmiana dotyczy pkt 8 w art. 26 w ust. 7a ustawy, na podstawie którego obecnie osoby niepełnosprawne będące osobami niewidomymi lub niedowidzącymi zaliczonymi do I lub II grupy inwalidztwa oraz osoby z niepełnosprawnością narządu ruchu zaliczone do I grupy inwalidztwa mogą odliczyć od dochodu wydatki na utrzymanie psa asystującego do wysokości 2 280,00 złotych.

Natomiast od dnia 1 stycznia 2018 roku z tego odliczenia będą mogły skorzystać wszystkie osoby niepełnosprawne posiadające psa asystującego. Druga zmiana, upraszcza znacząco zasady odliczania wydatków poniesionych przez osoby niepełnosprawne z tytułu korzystania z samochodu osobowego. Obecnie w ramach ulgi rehabilitacyjnej możliwość odliczenia z tytułu wydatków związanych z koniecznym przewozem samochodem osobowym na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne obwarowane jest licznymi uwarunkowaniami, od których spełnienia uzależniona jest możliwość zastosowania takiego odliczenia (szerzej ten temat pisaliśmy w numerze czerwcowym). Osoby niepełnosprawne zaliczone do I lub II grupy inwalidztwa lub podatnik mający na utrzymaniu osobę niepełnosprawną zaliczoną do I lub II grupy inwalidztwa albo dzieci niepełnosprawne, które nie ukończyły 16 roku życia, posiadające samochód osobowy (stanowiący ich własność/współwłasność), mogą odliczyć wydatki związane z koniecznym przewozem na niezbędne zabiegi leczniczo-rehabilitacyjne, w wysokości nieprzekraczającej w roku podatkowym kwoty 2 280,00 złotych. Zmiana wprowadza rozszerzenie stosowania tego odliczenia i daje możliwość odliczenia od dochodu wydatków poniesionych nie tylko na cele rehabilitacyjne ale także wydatków związanych z ułatwieniem wykonywania czynności życiowych. Likwidacji ulega ograniczenie dotyczące zabiegów rehabilitacyjnych oraz rozszerzenie prawa do odliczenia do wszystkich osób niepełnosprawnych bez względu na posiadaną grupę inwalidzką.

W uzasadnieniu projektowanej zmiany, ustawodawca wskazuje, że zmiana ta przyczyni się do ułatwienia codziennego życia, bowiem oprócz zabiegów rehabilitacyjnych osoby te wykorzystują samochód na przejazdy do lekarza, pracy czy na zakupy. Co ważne, zmiany te będą miały zastosowanie do dochodów uzyskanych od dnia 1 stycznia 2017 roku.

Trzecia zmiana, w zakresie ulgi rehabilitacyjnej, wchodząca w życie z dniem 1 stycznia 2018 roku, dotyczy podniesienia do 10 080,00 złotych kwoty wydatków na cele rehabilitacyjne osób niepełnosprawnych, jaką podatnik mający na utrzymaniu te osoby może odliczyć od swojego dochodu. Obecnie podatnik mający na utrzymaniu osoby niepełnosprawne może odliczyć od swojego dochodu wydatki poniesione na cele rehabilitacyjne tych osób, jeżeli w roku podatkowych dochody tych osób nie przekroczą kwoty 9 120,00 złotych. Kwota ta od wielu lat nie była w żaden sposób waloryzowana. Ustawodawca uznał za zasadne podniesienie tej kwoty do kwoty odpowiadającej 12- krotności renty socjalnej, która obecnie wynosi 840,00 złotych miesięcznie, a co rocznie daje kwotę 10 080,00 złotych.

Dodatkowo odwołanie się w znowelizowanym przepisie do tej wartości spowoduje, iż w przypadku waloryzacji renty socjalnej ulegnie także zmianie wysokość kwoty uprawniającej podatnika do odliczenia wydatków poniesionych na rehabilitację osoby niepełnosprawnej pozostającej na jego utrzymaniu.

Co ważne, do dochodów osoby niepełnosprawnej pozostającej na utrzymaniu podatnika nie wlicza się alimentów na rzecz dzieci: małoletnich, bez względu na ich wiek, które zgodnie z odrębnymi przepisami otrzymywały zasiłek (dodatek) pielęgnacyjny lub rentę socjalną, do ukończenia 25 roku życia uczące się w szkołach.

Marcin Kachniarz
radca prawny, doktorant UJ

Zostań Świętym Mikołajem

W sobotę, 9 grudnia 2017r. odbył się finał XIV edycji Akcji „Zostań Świętym Mikołajem". To coroczna impreza Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach i jej prezesa Senatora RP Stanisława Koguta.

- W tym roku Święty Mikołaj obdarował paczkami ponad 1200 dzieci z regionu powiatów: nowosądeckiego, gorlickiego i limanowskiego. Spośród obdarowanych sporą grupę stanowiły dzieci z niepełnosprawnością. Prezenty otrzymały również dorosłe osoby z niepełnosprawnością - uczestnicy Warsztatów Terapii Zajęciowej i Zakładu Aktywności Zawodowej - mówi **Stanisław Kogut**, Senator RP, prezes Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym w Stróżach.

- Dzięki dobrej współpracy z samorządami, szkołami i innymi organizacjami pozarządowymi prawie wszyscy uczestnicy zostali dowiezieni na finał i odwiezieni po imprezie do domów - dopowiada **Piotr Wojtas**, kierownik stróżańskiego ZAZ przy fundacji.

Honorowy patronat nad tegorocznym finałem objęła pani Prezydentowa Agata Kornhauser-Duda, a Prezydent Andrzej Duda przekazał drobne upominki, które trafiły do paczek mikołajkowych. Wiele znamienitych osób z racji obowiązków służbowych, którzy nie mogli wziąć udziału w wydarzeniu przekazało okolicznościowe adresy skierowane na ręce Stanisława Koguta - prezesa Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym. Jednym z nich był list od Jarosława Kaczyńskiego, prezesa Prawa i Sprawiedliwości, w którym m.in. zwrócił uwagę, iż w przyszłym roku Fundacja będzie obchodzić jubileuszową - 15 edycję akcji. Ciepły list do organizatorów wystosowała również Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Elżbieta Rafalska, która goszcząc w Stróżach we wrześniu tego roku miała okazję poznać wszystkie dzieła prowadzone przez Fundację. List odczytała dyrektor małopolskiego oddziału PFRON - Marta Mordarska. Odczytany został także ciepły list od Piotra Naimskiego, posła ziemi sądeckiej.

Aby przygotować paczki organizatorzy musieli po raz kolejny odwołać się do dobrych serc sponsorów - Przyjaciół Świętego Mikołaja, którzy po raz kolejny nie zawiedli. Dzięki przekazanym darowiznom można było zakupić potrzebne towary i przygotować paczki, w których tradycyjnie znalazły się słodycze, artykuły szkolne, książki, gadżety reklamowe. Oprócz przygotowanych paczek uczestnicy mieli możliwość zabrać ze sobą używane pluszowe maskotki oraz gry, puzzle i książki zebrane dla nich dzięki uczniom szkół włączających się do Akcji. Zebranych w ten sposób pluszaków, zabawek, gier, puzzli i książek było tak dużo, że ponadtysięczna armia dzieci nie była w stanie wszystkiego zabrać do domów. Oprócz zabawek, na uczestników czekały również pączki, owoce i cukierki ufundowane przez sponsorów, a także słodycze zebrane przez wolontariuszy w lokalnych sklepach.

Dla dzieci oraz zaproszonych gości został przygotowany program artystyczny w tematyce mikołajowo-świątecznej. Jako pierwsze wystąpiły najmłodsze dzieci z Przedszkola Integracyjnego w Stróżach, następnie wychowankowie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego z Kobylanki, a po nich stróżański Zespół Regionalny Kowalnia. Wieloletnią tradycją Mikołajek jest występ sióstr Dominikanek. W tym roku wystąpiły one wspólnie z prowadzoną przez siebie scholą dziecięcą z Białej Niżnej. Podczas śpiewu "O Mikołaju nasz, co nam dzisiaj dasz" przyszedł długo oczekiwany gość, czyli Święty Mikołaj. Radości dzieci nie było końca. Święty Mikołaj najpierw nagrodził dobroczyńców fundacji - Przyjaciół Świętego Mikołaja, a następnie zabrał dzieci do sal, gdzie już czekały na nich paczki. Każde dziecko miało też możliwość zrobienia sobie zdjęcia ze Świętym.

W organizację imprezy, jak co roku, zaangażowanych było wielu wolontariuszy. Tydzień przed finałem wolontariusze z Gimnazjum w Stróżach, w tym również absolwenci szkoły oraz harcerze z drużyny grybowskiej Stowarzyszenie Harcerstwa Katolickiego „Zawisza", zbierali słodycze i produkty żywnościowe w 30 lokalnych sklepach. Młodzież z gimnazjum pomagała również w pakowaniu paczek a podczas samej imprezy zajmowali się sprawami porządkowymi oraz rozdawali zebranym pączki, słodycze oraz gadżety przekazane przez sponsorów.

Przy okazji mikołajek, Stróże odwiedziło wielu znakomitych gości, wśród których znaleźli się m.in. Piotr Naimski Poseł RP, Marek Plawiak Starosta Nowosądecki, Zygmunt Paruch Przewodniczący Rady Powiatu Nowosądeckiego, Jan Krawczyk Prezes Rady Fundatorów, ks. Stanisław Betlej proboszcz parafii w Stróżach, Marta Mordarska Dyrektor Małopolskiego Oddziału PFRON, Leszek Skowron Wójt Gminy Korzenna, Agnieszka Wójcik Prezes Fundacji Tauron, Ryszard Leszczyński Prezes KZN Bieżanów, Wiesław Nowak Prezes ZUE Kraków, Krystian Buchelt, Renata Obrzut z-ca Komendanta KOSG, a także Józef Jeżewicz, Bożena Ziemba-Grodska, Mieczysław Timler, Paweł Gruca Wiceprezes OSM Nowy Sącz, Andrzej Bodziony dyrektor krakowskiego o/Poczty Polskiej, Ryszard Pąchalski, Robert Pulit, Zbigniew Marzec, Janusz Klag, Tomasz Terteka, Andrzej Skowronek, Mirosław Sternik, Zofia Bukowiec, Karolina Żesławska. / Krzysztof Gryzło

Fotogaleria z finału XIV edycji akcji „Zostań Świętym Mikołajem” w Stróżach

Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Stykowie

Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej w Stykowie powstał 15 lat temu, na terenie sanktuarium Matki Bożej Bolesnej w Kałkowie Godowie oraz w niedalekiej odległości od Zalewu Brodzkiego w Stykowie, w dawnym ośrodku wypoczynkowym (posiada dwa oddziały) i jako pierwszy w województwie świętokrzyskim, a drugi w Polsce, jest największym ZAZ-em w województwie.

Do jego zadań należy w szczególności przygotowanie poprzez rehabilitację zawodową i społeczną do życia osób o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności w otwartym środowisku. - *W Zakładzie znajduje się 50 osób niepełnosprawnych, w tym 45 osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności i 5 osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, u których stwierdzono upośledzenie umysłowe lub chorobę psychiczną. Personel placówki to 20 osób, w tym 3 osoby niepełnosprawne. Łącznie jest nas 70 osób. Ostatnio mamy 3 osoby na stażu z Biura Pracy, w tym 2 osoby niepełnosprawne* - mówi kierownik ZAZ.

Zainteresowanie Zakładem poprzez lata rozwijało się coraz bardziej. Pojawiało się wiele artykułów i reportaży. W grudniu 2003 roku Powiatowy Zakład Aktywności Zawodowej zajął 1 miejsce w konkursie „Pracodawca - organizator pracy chronionej". W 2007 roku ZAZ otrzymał statuetkę „Lodołamacza".

Zakład zajmuje się produkcją wyrobów rękodzielniczych w pracowniach: tkacko-krawieckiej, malarskiej, wyrobów gipsowych, wikliniarsko-rękodzielniczej i stolarskiej. Od 2011 działa także pralnia, której usługi cieszą się dużym zainteresowaniem.

W zakładzie bardzo mocno rozwinięta jest rehabilitacja społeczna. Corocznie organizowane są różne kursy i szkolenia, turnusy rehabilitacyjne nad morzem, wycieczki, wyjazdy do kina, teatru, na koncerty i imprezy okolicznościowe. Są też ogniska, zawody sportowe czy turnieje. W zakładzie pracownicy korzystają z zabiegów rehabilitacyjnych.

Ciekawostką jest organizowana w Kałkowie przez PZAZ spartakiada dla osób niepełnosprawnych, która urosła do wysokiej rangi, bowiem w 2016 roku brało w niej udział 630 osób niepełnosprawnych z całego województwa. Konkurencje są tak dobrane, aby jak największa ilość osób mogła uczestniczyć w zawodach oraz poczuć smak współzawodnictwa. Duża ilość startujących drużyn wskazuje jak bardzo jest potrzebna taka forma rehabilitacji społecznej. Każdej konkurencji towarzyszą nie mniejsze zaangażowanie i emocje niż w konkurencjach zawodowców.

Spartakiada ma na celu popularyzację sportu wśród osób niepełnosprawnych, jako jednej z metod uzyskania większej sprawności fizycznej potrzebnej w życiu codziennym. Startującym zawodnikom daje możliwość demonstrowania odwagi, doświadczenia radości zwycięstwa czy goryczy porażki, natomiast obserwatorom gwarantuje dużo emocji nie zależnie od tego czy w nim uczestniczą osoby pełnosprawne czy niepełnosprawne oraz czy są to zawody lokalne lub mistrzostwa świata. Impreza organizowana jest od ośmiu lat, a udział w zawodach jest otwarty dla wszystkich osób niepełnosprawnych, niezależnie od stopnia niepełnosprawności i umożliwia start zarówno w konkurencjach indywidualnych, jak i zespołowych.

Od 13-stu lat przed świętami Bożego Narodzenia, Zakład organizuje Powiatowe Targi Rękodzieła, które cieszą się dużym zainteresowaniem. W targach biorą również udział osoby niepełnosprawne.

W 2014 roku zorganizowane zostało dla wybranej grupy osób niepełnosprawnych szkolenie - monter zabudowy i robót wykończeniowych w budownictwie, które realizowane było na mocy porozumienia podpisanego ze Starachowickim Centrum Kształcenia Praktycznego. Część praktyczna tego szkolenia odbywała się w domkach kampingowych, w zarządzanym przez Zakład Ośrodku Wypoczynkowym, mocno nadszarpniętym zębem czasu. Udało się wówczas doprowadzić do standardów europejskich dwa segmenty jednego z najbardziej zniszczonych domków. Współpraca trwa nadal, a kolejne segmenty są sukcesywnie remontowane.

Dzięki współpracy z ZAZ-em CKP uzyskał możliwość przeprowadzenia praktyk zawodowych dla swoich uczniów w terenie, w warunkach faktycznego remontu, jednocześnie wdrażając program edukacyjny z uwzględnieniem integracji z osobami niepełnosprawnymi. Umożliwiło to także, przy małych nakładach finansowych, dokonanie najpotrzebniejszych remontów ośrodka w Stykowie.

Pośród pracowników niepełnosprawnych w PZAZ są również osoby głuchonieme, dlatego na przełomie 2015 i 2016 roku zorganizowany został kurs języka migowego, który ukończony został przez pracowników personelu, jak również część pracowników niepełnosprawnych, którzy chcieli mieć lepszy kontakt z kolegami niesłyszącymi, przy współudziale samych głuchoniemych. Przeprowadzony kurs był wspaniałym doświadczeniem, które wzmocniło integrację w zakładzie.

W grudniu 2015 dzięki pozyskanym dodatkowym środkom zakład został znacząco doposażony i zakupiono wówczas nowe urządzenia do pralni, nowoczesny sprzęt rehabilitacyjny oraz 9-cio osobowy samochód, przystosowany do przewozu osób na wózkach.

W bieżącym roku zakład również otrzymał dodatkowe środki, na zakup autobusu przystosowanego do przewozu wózkowiczów.

Zakład jako jedno z czterech przedsiębiorstw w województwie, pomyślnie przeszedł proces certyfikacji i uzyskał na wszystkie wyroby i usługi certyfikat - „Zakup Prospołeczny", który będzie dumnie eksponowany.

W ciągu 15 lat przez zakład przeszło około 160 pracowników. PZAZ stale dokonuje wszelkich starań, aby jak najlepiej się rozwijać i realizować swoje cele, ściśle współpracuje z instytucjami otoczenia osób niepełnosprawnych. Pracownicy są bardzo zintegrowani, lubią ze sobą przebywać i wspierają się w każdej sytuacji.

Redakcja dziękuje panu Tomaszowi Iwanowi za pomoc w udostępnieniu materiałów.

Mateusz Poręba

Z rehabilitacją za pan brat

Rwa kulszowa jak sobie z nią poradzić?

Rwa kulszowa (z łac. ischias) - to ból promieniujący od lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa i pośladka, przez tylną powierzchnię uda i podudzie aż do stopy. Ból występuje w okolicy unerwionej przez nerw kulszowy i mogą mu niekiedy towarzyszyć objawy neurologiczne, takie jak zaburzenia czucia lub osłabienie siły mięśniowej. Objawy wynikają z ucisku lub podrażnienia nerwu kulszowego lub korzeni nerwowych, z których połączenia powstaje nerw. Ból może dotyczyć jednej lub obu nóg i zazwyczaj jest poprzedzony bólem kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego.

Jakie są objawy rwy kulszowej?

Objawy rwy kulszowej zależą od jej czasu trwania oraz ciężkości. Ostry atak rwy kulszowej często pojawia się bez przyczyny. Może jednak być poprzedzony tak zwanym przewianiem, czyli oddziaływaniem zimnego powietrza. W części przypadków pojawia się po nagłym schyleniu lub podnoszeniu ciężaru przy zaokrąglonych plecach lub/i skręcie tułowia. Z reguły pierwszym objawem rwy kulszowej jest ból odcinka lędźwiowo-krzyżowego, czyli lumbago, które potocznie jest nazywane atakiem „korzonków". Następnie pojawia się główny objaw rwy kulszowej, czyli silny, rwący, przeszywający ból promieniujący od dołu pleców lub pośladków do tylnej lub bocznej części uda, tylno-bocznej części podudzia, bardzo często aż do stopy. Jeżeli podrażniony jest korzeń S1, ból promieniuje do kostki zewnętrznej, natomiast w przypadku korzenia L5 dolegliwości odczuwane są w dużym palcu (hallux). Dolegliwości bólowe przypominają drętwienie nogi, drażnienie prądem elektrycznym, cierpnięcie, mrowienie (parestezje). Z reguły ból jest jednostronny, jednak w przypadku rwy kulszowej obustronnej promieniuje do obu nóg. Bardzo często zdarza się, że następuje silny skurcz mięśni tułowia, które mogą prowadzić do charakterystycznego wykrzywienia tułowia i miednicy. Niekiedy jedna z nóg nagle wydaje się krótsza, pojawiają się kłopoty w poruszaniu się. Pacjenci często określają te dolegliwości mówiąc, że ich „powykrzywiało". Ból bardzo często uniemożliwia lub poważnie zakłóca sen. Brak snu dodatkowo przyczynia się do zwiększenia dyskomfortu pacjenta. Ból promieniujący do nogi. Dolegliwości bywają bardzo silne, mogą utrudniać pracę oraz zwykłe, codzienne czynności. Jeżeli ucisk na nerw jest niewielki, dolegliwości te stopniowo łagodnieją i ustępują po kilku tygodniach bólu. Można ten okres znacznie skrócić stosując leczenie przeciwzapalne, które jest najszybsze oraz najbardziej skuteczne.

Przewlekła rwa kulszowa

Jeżeli ucisk na nerw jest znaczny i atak rwy kulszowej nie jest prawidłowo leczony, może dość do utrwalenia się objawów, które utrzymują się przez wiele miesięcy lub lat. Objawy alarmowe w rwie kulszowej tzw. (czerwone flagi) - niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem, jeśli wystąpią u Ciebie:

- niedowład - znaczne osłabienie lub paraliż kończyny dolnej (rwa kulszowa porażenna), co najczęściej objawia się opadaniem stopy, albo niemożnością stanięcia na palcach;
- zaburzenia kontrolowania oddawania moczu lub/i stolca wywołane uszkodzeniem funkcji zwieraczy pęcherza moczowego i/lub odbytu;
- zaburzenia czucia.

Są to tak zwane objawy ubytkowe rwy kulszowej i świadczą o uszkodzeniu nerwu. Jeśli korzeń nerwowy nie zostanie szybko odbarczony, objawy te mogą pozostać na stałe.

Jak rozpoznać rwę kulszową?

Badanie lekarskie. Najważniejsze jest dokładne badanie i postawienie właściwej diagnozy przez doświadczonego lekarza, który wie jak rozpoznać rwę kulszową. Pacjenci często zastanawiają się, do jakiego lekarza powinni się udać. Otóż specjalistami od leczenia rwy kulszowej są lekarze rehabilitacji medycznej, ortopedzi, neurolodzy i neurochirurdzy. Poprzez wywiad oraz umiejętne badanie przedmiotowe pacjenta lekarz jest w stanie z dużym prawdopodobieństwem znaleźć przyczynę bólu. Badanie obejmuje szereg testów, z których najbardziej znanym jest test Laseque. Objaw ten polega na pojawianiu się charakterystycznego bólu pośladka, tylnej części uda oraz łydki podczas unoszenia wyprostowanej w kolanie kończyny dolnej, kiedy pacjent leży na plecach.

Rezonans magnetyczny (MRI). Rezonans magnetyczny kręgosłupa lędźwiowego jest bardzo pomocny w diagnostyce rwy kulszowej, gdyż to badanie obrazowe jest w stanie dokładnie pokazać przepukliny i wypukliny krążków (dysków) międzykręgowych kręgosłupa oraz ich ucisk na nerwy rdzeniowe wchodzące w skład nerwu kulszowego. Rezonans magnetyczny to najlepsze badanie w diagnostyce rwy kulszowej i bólu pleców.

Tomografia komputerowa (TK). Badanie tomografii komputerowej jest przeprowadzane u pacjentów, u których istnieją przeciwwskazania do wykonania rezonansu magnetycznego. Najczęściej dotyczą one niekompatybilnych z rezonansem implantów takich jak: śruby, płytki, rozruszniki serca. Tomografia komputerowa również pomaga rozpoznać rwę kulszową, szczególnie kiedy chcemy uwidocznić struktury kostne.

Zdjęcie RTG. Zdjęcie rentgenowskie kręgosłupa L-S (lędźwiowo-krzyżowego) może być również pomocne, jakkolwiek dostarcza mniej informacji niż rezonans lub tomografia.

Badania krwi. Najczęściej badania krwi nie są konieczne. W pewnych przypadkach należy jednak zbadać morfologię, OB, CRP, INR oraz APTT.

Jakie się leczy rwę kulszową?

Podstawą postępowania w rwie kulszowej w okresie ostrego bólu jest leczenie zachowawcze, polegające na czasowym odciążeniu kręgosłupa (maksymalnie 4-5 dni), podawaniu leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych (doustnie lub w zastrzyku oraz miejscowo), a w niektórych przypadkach również leków rozkurczających mięśnie. Ważnym elementem w postępowaniu jest edukacja, mająca na celu zaznajomienie chorego z przyczyną dolegliwości oraz prostymi metodami zmniejszania bólu i unikania niekorzystnych obciążeń kręgosłupa, mogących zaostrzać objawy (np. schylanie, podnoszenie cięższych przedmiotów, skłony itp).

Fizjoterapia. Kolejnymi krokami w leczeniu zachowawczym bólu krzyża i rwy kulszowej są fizykoterapia i rehabilitacja. Nie należy opóźniać ich wprowadzenia, gdyż im wcześniej wdroży się odpowiednie ćwiczenia, tym mniejsze jest ryzyko przejścia ostrego bólu w przewlekły zespół bólowy kręgosłupa. Trzeba pamiętać, że zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak np. przezskórna elektrostymulacja (TENS), ultradźwięki czy ciepło i krioterapia, stanowią metody uzupełniające, ułatwiające właściwą rehabilitację. Leczenie oparte tylko na zabiegach fizykoterapeutycznych przynosi zdecydowanie mniejsze rezultaty w porównaniu z równoczesnym stosowaniem zabiegów oraz indywidualnych ćwiczeń (kinezyterapii). Program ćwiczeń powinien być dobrany indywidualnie do pacjenta i wspomagany przez fizjoterapeutę, aż do momentu, w którym pacjent będzie w stanie samodzielnie kontynuować systematyczne ćwiczenia w domu.

Leczenie operacyjne. Leczenie operacyjne konieczne jest zaledwie u 1-2% pacjentów z bólem krzyża oraz u ok. 2-10% pacjentów z rwą kulszową. Wskazaniami do zabiegu w trybie pilnym są towarzyszące ostrej rwie kulszowej niedowłady w obrębie kończyny dolnej (po potwierdzeniu w rezonansie magnetycznym lub tomografii komputerowej ucisku na korzeń przez fragment jądra miażdżystego) oraz rwa kulszowa z zatrzymaniem moczu i zaburzeniami czucia na kończynach lub w okolicy krocza. Ponadto stwierdzenie niestabilnego złamania kręgosłupa, guza lub ropnia w kanale kręgowym, z obecnym deficytem neurologicznym (niedowład, zaburzenia czucia, zaburzenia odruchów) również jest wskazaniem do pilnej operacji. Leczenie operacyjne może być także wskazane w przypadku nasilonego zespołu bólowego, którego nie można opanować lekami przeciwbólowymi lub w razie przewlekłego bólu kręgosłupa z rwą kulszową, po nieskutecznym leczeniu zachowawczym, jeśli w badaniach obrazowych potwierdzono ucisk na korzenie nerwowe. Jeżeli mamy do czynienia z przepukliną jądra miażdżystego w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa najczęściej wykonywanym zabiegiem operacyjnym jest mikrodiscektomia, czyli usunięcie wypadniętego (wysuniętego) fragmentu jądra miażdżystego z kanału kręgowego. Operację przeprowadza się z niewielkiego cięcia w linii środkowej, nad miejscem przepukliny. Zabieg trwa około godzinę, a pobyt w szpitalu

ogranicza się zwykle do 3-5 dni. W przypadkach, gdy ucisk na korzenie powodowany jest nie tylko przez dyskopatię, lecz także zmiany zwyrodnieniowe w stawach międzywyrostkowych lub zmienione zwyrodnieniowo więzadła w kanale kręgowym, wykonuje się laminektomię. Jest to poszerzenie kanału kręgowego przez usunięcie łuku kręgu, który od tyłu wraz z więzadłami i stawami międzywyrostkowymi, ogranicza kanał kręgowy. Jeśli dodatkowo w przedoperacyjnych badaniach radiologicznych stwierdza się niestabilność kręgosłupa, związaną z procesem zwyrodnieniowym krążka międzykręgowego lub ze zmianami pourazowymi, laminektomię uzupełnia się dodatkową stabilizacją wewnętrzną, przez wkręcenie specjalnych śrub w nasady łuków kręgów, które następnie łączy się za pomocą metalowych mostków. Zabieg taki może trwać do kilku godzin, w zależności od rozległości i liczby wkręcanych śrub. Zabieg operacyjny usunięcia przepukliny jądra miażdżystego jest obarczony niewielkim ryzykiem operacyjnym, związanym z możliwością dysfunkcji korzenia nerwowego, co może się wiązać z nasileniem zaburzeń neurologicznych z tego korzenia, tj. zaburzeń czucia lub niedowładu w zakresie danego zaopatrzenia korzeniowego (niedowład może dotyczyć określonej grupy mięśni, zaopatrywanej przez dany korzeń). Nieco większe ryzyko dotyczy przewlekłych bólów krzyża, gdy od momentu powstania przepukliny upłynęło kilka miesięcy, a w kanale kręgowym rozpoczął się proces włóknienia wypadniętego jądra miażdżystego. W przypadku konieczności stosowania stabilizacji wewnętrznej nieco większe jest ryzyko powikłań zapalnych. Po zakończonym leczeniu operacyjnym nie jest konieczne wykonywanie rutynowo badań kontrolnych, jeśli dolegliwości bólowe nie nawracają lub są ograniczone i nie sugerują nawrotowej przepukliny jądra miażdżystego.

Jak zapobiegać ponownemu powstawaniu schorzenia?

Istotą problemów zdrowotnych kręgosłupa jest stałe i systematyczne kontynuowanie rehabilitacji czynnej (ćwiczenia aerobowe, wzmacniające mięśnie brzucha i przykręgosłupowe, ćwiczenia rozciągające, stabilizacyjne itd.). Konieczne, jest przestrzeganie podstawowych zasad dotyczących odpowiedniego obciążania kręgosłupa i unikania pozycji, stwarzających ryzyko ponownego uszkodzenia krążka międzykręgowego.

Jak uniknąć w przyszłości powstania rwy kulszowej?

Nie istnieje jedna, stuprocentowo skuteczna metoda zapobiegania rozwojowi choroby stawów kręgosłupa ani występowaniu bólów krzyża oraz rwy. Najprostsze metody, które w dużym stopniu mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia przepukliny jądra miażdżystego, to:

- ograniczenie niekorzystnych (z punktu widzenia biomechaniki) obciążeń kręgosłupa;
- redukcja masy ciała;
- unikanie wstrząsów i wibracji;
- wykonywanie ćwiczeń aerobowych (ogólno-kondycyjnych);
- uprawianie ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha i przykręgosłupowe
- nauka utrzymywania prawidłowej postawy ciała.

Marcin Ozon, dr fizjoterapii

Architektura bez barier

Nowe udogodnienia dla osób niepełnosprawnych w powiecie opatowskim

13 grudnia 2017 r. Dyrektor Oddziału Świętokrzyskiego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Andrzej Michalski złożył wizytę w powiecie opatowskim, gdzie odwiedził Warsztat Terapii Zajęciowej przy DPS w Zochcinku, Dom Pomocy Społecznej w Czachowie oraz SOSW w Dębnie.

W uroczystościach przekazania nowych busów i windy uczestniczyli starosta opatowski Bogusław Włodarczyk i kierownik PCPR Katarzyna Ambryszewska.

Dzięki dofinansowaniu ze środków PFRON w kwocie 68 880 zł podopieczni Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Dębnie cieszyć się mogą nową windą. Jej brak stanowił barierę komunikacyjną dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, gdyż na piętrze Ośrodka mieści się internat.

Dofinansowanie do windy w powiecie opatowskim otrzymał także Specjalny Ośrodek Szkolno - Wychowawczy w Sulejowie, gdzie końca dobiegają prace instalacyjne.

Dwa nowe samochody, przystosowane do przewożenia osób niepełnosprawnych na zajęcia rehabilitacji zawodowej i społecznej trafiły do WTZ przy DPS w Zochcinku oraz do DPS w Czachowie. Posiadanie nowych aut z możliwością przewozu osób niepełnosprawnych na wózkach zapewni bezpieczniejszy transport bez obawy, że auto w czasie wyjazdu ulegnie awarii.

Projekty zostały zrealizowane w ramach programu Wyrównywania Różnic Między Regionami III.

Mateusz Poręba
za PFRON

Warszawa

Dzielimy się doświadczeniem

Wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych w jednostkach administracji publicznej kształtuje się wokół 4,2 % a więc nadal odbiega od przewidzianego prawem 6 % wskaźnika. Dlatego bardzo istotne są działania zachęcające do zatrudniania osób z niepełnosprawnościami w administracji publicznej. Konferencja, która miała miejsce 12 grudnia br. pn. *„Osoby z niepełnosprawnością w Urzędzie m.st. Warszawy - obowiązki pracodawcy”* miała temu służyć. Podczas konferencji Anna Wandzel, ekspert ds. promocji i informacji Śląskiego Oddziału PFRON omówiła obowiązki kierownika jednostki w procesie zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami oraz przybliżyła program PFRON: Stabilne zatrudnienie - osoby niepełnosprawne w służbie publicznej.

Podczas konferencji dyskutowano również o szeroko rozumianej dostępności, uwarunkowaniach dostosowania pomieszczeń i stanowisk pracy dla osób z niepełnosprawnościami oraz o społecznych aspektach ich zatrudniania. W konferencji wzięło udział ponad 100 pracowników Urzędu Miasta stołecznego Warszawy. / M. Poręba

Sztuka bez barier

Wszyscy jesteśmy aniołami

„Kiedy śmieje się dziecko, śmieje się cały świat” - pod takim hasłem 25 listopada 2017r. w Zespole Placówek Oświatowych w Kasinie Wielkiej odbyło się szóste spotkanie integracyjne dzieci niepełnosprawnych ze Specjalnego Ośrodka Szkolno - Wychowawczego w Dobrej oraz uczniów szkoły podstawowej z klasami gimnazjalnymi w Kasinie Wielkiej wraz z ich rodzinami z terenu Gminy Mszana Dolna i Powiatu Limanowskiego.

Myślą przewodnią tegorocznego spotkania były słowa: *„Wszyscy jesteśmy aniołami z jednym skrzydłem: Możemy latać tylko wtedy, gdy obejmujemy drugiego człowieka”* Bruno Ferrero. Spotkanie rozpoczęto wspólną modlitwą podczas mszy świętej, którą odprawił ks. Robert Stanuszek - wikariusz parafii Kasina Wielka, a oprawę liturgiczną eucharystii przygotowała Schola „Soli Deo”.

Po mszy świętej, zebranych gości powitała Janina Ziemianin, Dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych w Kasinie Wielkiej. W tym roku, dla wszystkich gości, dzieci SOSW w Dobrej zaprezentowali spektakl pt. „Brzydkie kaczątko”. Aktorzy zauroczyli widownię swoją grą oraz barwnymi strojami. Wysoki poziom prezentacji sztuki świadczy o wielkim zaangażowaniu i współpracy wszystkich pracowników tej placówki. Następnie uczniowie ZPO z Kasiny Wielkiej wystąpili w przedstawieniu pt. „Księżniczka na ziarnku grochu”, które udało się przygotować wspólnie z opiekunem i rodzicami. Wszystkie te starania zostały uwieńczone radością odmalowaną na twarzach uczestników spotkania.

- W tym roku wszyscy goście mogli wspólnie z uczniami szkoły, którzy pięknie prezentowali się w zagórzańskich strojach, zaśpiewać regionalne, kasińskie przyśpiewki - dodają nauczyciele z Kasiny Wielkiej.

W trakcie uroczystości wszystkim dzieciom wręczono upominki przygotowane dzięki ofiarności darczyńców, a pyszny obiad i słodkie łakocie z wielkim zaangażowaniem po raz kolejny przygotowali rodzice uczniów z Zespołu Placówek Oświatowych w Kasinie Wielkiej. Wspaniałą, słodką niespodzianką był przepyszny, okazały tort przygotowany przez miejscowego mistrza - cukiernika Bolesława Janię. W gorącej i serdecznej atmosferze nie zabrakło też dla ochłody lodowego deseru. Spotkanie zakończyły wspólna zabawa i tańce, do których przygrywał zespół GYBKY z Bęczarki.

- *Spotkanie miało na celu integrację dzieci, jak również wymianę doświadczeń między ich opiekunami* - mówi Janina Ziemianin, Dyrektor Zespołu Placówek Oświatowych w Kasinie Wielkiej. - *Ten bal udowodnił po raz kolejny, jak ważną rolę odgrywają takie spotkania dla rodzin dzieci z problemami niepełnosprawności. Wspólnie spędzony czas upłynął w bardzo radosnej i serdecznej atmosferze. Mamy nadzieję, że udało nam się wywołać uśmiech na twarzach dzieci i że spotkamy się znów za rok!*

Jak co roku tak i tym razem nie zawiodła ofiarność i życzliwość ludzi, dla których uśmiech dziecka jest największą nagrodą. - *Dziękujemy serdecznie wszystkim tym, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do tego, aby po raz kolejny odbyła się ta wyjątkowa uroczystość* - dopowiada dyrektor placówki.

Agnieszka Piwko
na podstawie: mszana.pl

Tradycje Bożego Narodzenia - dawniej i dziś

Choinka, 12 potraw na stole, oczekiwanie na pierwszą gwiazdkę, legendy o św. Mikołaju, sianko pod obrusem, łamanie się opłatkiem, uroczysta Pasterka - to tylko niektóre z tradycji związanych nierozerwalnie z Bożym Narodzeniem. Jedne z nich kształtowały się przez wiele dziesięcioleci, inne stanowią pozostałości tradycji pełnych symboli, o których mało kto dziś pamięta. Zapomniane tradycje, choć związane z jednymi z najważniejszych dla chrześcijan wydarzeniami, nie zawsze mają chrześcijańskie korzenie. Wiele z nich stanowi bowiem barwną mieszankę wierzeń ludowych, przesądów i zabobonów oraz teologii.

Pierwszym przykładem takiej „zapomnianej tradycji" jest sianko pod obrusem. Nie bez powodu zapisane w cudzysłowiu. Obecnie wkładamy sianko pod wigilijny obrus na pamiątkę położenia na nim nowo narodzonego Boga. W tym miejscu współczesna tradycja się kończy, jednak kiedyś sianko nie tylko przypominało miejsce narodzin Jezusa, ale także pozwalało „poznać" swoją przyszłość. Dotyczyło to głównie panien, które na podstawie wyciągniętego spod obrusa źdźbła siana dowiadywały się, kiedy znajdą męża. I tak krótkie i zielone źdźbło oznaczało rychłe zamążpójście, natomiast pojawiające się na sianie odcienie szarości oznaczały trudności w znalezieniu męża. Gdy siano wyciągał spod obrusa gospodarz, z jego długości wnioskował urodzaj lnu na nadchodzący rok.

Wigilia z Judaszem

Kolejną tradycją znaną dziś jest pozostawianie wolnego miejsca dla niespodziewanego gościa i przyjęcie osoby w potrzebie pod swój dach. W przeszłości jednak z miejscem przy stole łączyło się więcej wierzeń. Najważniejszym była liczba osób zasiadających do wieczerzy. Pilnowano, by była ona parzysta. Jeśli członków rodziny zabrakło do pary, to w bogatych domach do stołu zapraszano kogoś ze służby; w biednych - żebraków. Największą wagę przykładano do tego, by nigdy przy stole nie znalazło się 13 osób. Strach przed tą liczbą tłumaczono Ostatnią Wieczerzą, na którą jako 13 biesiadnik przybył Judasz Iskariota. Przy stole zwracano także uwagę na kolejność zajmowania miejsc za stołem. Siadano albo według wieku, albo według ważności. Hierarchia wiekowa miała zapewnić umieranie właśnie w kolejności od najstarszego do najmłodszego, zaś ta według pozycji wskazywała gospodarza, który rozpoczynał wieczerzę.

Równie ważne jak sama wieczerza było to, co robiło się po niej. Na Mazowszu zbierano resztki jedzenia i dawano je zwierzętom. Z bydłem dzielono się także opłatkiem. Wierzono, że o północy zwierzęta otrzymają dar mówienia ludzkim głosem. Pilnowano także tego, by każdy biesiadnik spróbował każdej potrawy. Niespróbowanie choćby jednej z nich miało oznaczać, że jakaś część czekającego nas w przyszłym roku szczęścia nas ominie.

Właśnie - przyszły rok. Wigilia zgodnie z wierzeniami miała stanowić dobrą wróżbę na cały przyszły rok, dlatego też tego dnia trzeba było dużo bardziej przykładać się do swoich zadań. Należało wstać wcześnie rano i z radością wykonywać swoje obowiązki. Żeby nie sprowadzić do domu nieszczęścia, pierwszy tego dnia powinien do niego wejść mężczyzna. Nie powinno się nic pożyczać, a w kieszenie „napchać" pieniędzy, żeby te się nas przez cały rok trzymały. Pod żadnym pozorem nie wolno było w ciągu dnia się położyć. Mogło to bowiem oznaczać, że w ciągu roku zachoruje się albo, że przed żniwem „położy się" zboże.

Duże sople i spokój na dworze

Tak jak wigilia miała wpłynąć na nasze życie, tak dni od Bożego Narodzenia do Trzech Króli stanowiły prognozę pogody na nadchodzący rok. Każdy z 12 dni odpowiadał kolejnemu miesiącowi. Duże sople, spokój na dworze oraz szron były zaś przepowiednią roku urodzajnego. Ważne było także wigilijne niebo - np. pełne gwiazd oznaczało, że kury będą się dobrze niosły, a dobrze widoczny Wielki Wóz zapowiadał dużą liczbę wesel. Wigilijna noc charakteryzowała się również tym, że wyśnione tej nocy sny miały się całkowicie spełnić. Wierzono także, że w noc wigilijną otwiera się ziemia i pokazuje ukryte w niej skarby, że w lesie zakwitają paprocie, drzewa wydają owoce, budzą się zwierzęta leśne i pszczoły - a wszystko, by uczcić narodzenie Jezusa.

Piernik - smak polskiej tradycji

Piernik jest jednym z najstarszych ciast, obecnym w polskiej tradycji od wieków. Wywodzi się ze znanych w średniowieczu miodowników, które wzbogacono właśnie przyprawami korzennymi. Stąd też nazwa „piernik", która pochodzi od staropolskiego określenia „pierny", co oznacza „pieprzny". Charakteryzuje się ciemną barwą, intensywnym korzennym zapachem i niepowtarzalnym, słodkim i jednocześnie pikantnym smakiem, którego nie można pomylić z niczym innym. Najpopularniejsze z nich to cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, imbir oraz pieprz.

Ze staropolskim piernikiem wiązał się swego rodzaju rytuał. Pierniki były wypiekane na zaczynie, który leżakował i dojrzewał latami. Wyrobienie ciasta wymagało żmudnej, a ciężkiej pracy ze względu na twardość i gęstość ciasta. Przygotowane ciasto układano w drewnianych beczkach, przykrywano wiekiem i przechowywano w piwnicy latami. Podobnie jak miody pitne czy wina, piernikowe ciasto zyskuje na smaku dzięki leżakowaniu. Dochodzi wówczas do fermentacji miodu. Podobno, gdy na świat przychodziła córka wyrabiano ciasto, które było wypiekane dopiero w dniu jej ślubu.

Przepis na pierniczki świąteczne

150g masła
250g naturalnego miodu
300g cukru
3 jajka
2 łyżeczki cynamonu
po 1 łyżeczce zmielonych goździków, gałki muszkatołowej, imbiru, kardamonu (możemy zastąpić przyprawą do piernika, ale radzę użyć poszczególnych przypraw)
1 łyżeczka sody
około 770-820g mąki pszennej
dodatkowo: lukier do ozdoby

Do rondelka włożyć masło, dodać cukier, miód i przyprawy. Podgrzewać, mieszając, aż składniki się roztopią. Zdjąć z ognia i odstawić do ostygnięcia. Mąkę 770g wymieszać z sodą i dodać ją do ostygniętej masy, wbić jajka i zagnieść ciasto rękoma. Jeśli ciasto będzie za bardzo klejące, należy dodać trochę mąki. Ciasto rozwałkować na grubość około 4-5mm. Następnie foremkami wycinać pierniczki i układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Proszę zachować między pierniczkami odstępy, ponieważ dużo rosną. Pierniczki wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez około 13-14 minut w temperaturze 170 C. Ostygnięte pierniczki dowolnie udekorować.

Agnieszka Piwko

Niemożliwe nie istnieje!

Praca osoby niepełnosprawnej w świecie sportu na arenie ogólnopolskiej wymaga wielu poświeceń, ciężkiej pracy oraz walki z codziennością. O początki w sporcie, największe sukcesy oraz życie codzienne zapytaliśmy Damiana Ligęzę - lekkoatletę w pchnięciu kulą, rzucie dyskiem i oszczepem.

Na co dzień Damian Ligęza trenuje lekkoatletykę, a dokładnie specjalizuje się w trzech dyscyplinach sportowych: pchnięciu kulą, rzucie dyskiem i oszczepem. W tym roku uzyskał stałą klasę startową F55, dzięki której weźmie udział w zawodach międzynarodowych. Zawodnicy startujący w klasie F55 - to osoby z paraplegią - porażeniem kończyn dolnych, którzy podczas zawodów mają specjalnie dopasowane siedzisko, zgodnie z normami IPC.

Jakie są pana osiągnięcia sportowe?

Zacznę od roku 2015, kiedy to na Mistrzostwach Polski w Zielonej Górze zdobyłem pierwsze miejsce w rzucie oszczepem oraz drugie miejsce w pchnięciu kulą. Następnie w Słupsku w roku 2016 na kolejnych Mistrzostwach Polski pierwsze miejsce w rzucie oszczepem, drugie miejsce w rzucie dyskiem oraz trzecie miejsce w pchnięciu kulą. W tym roku w Mistrzostwach Polski w Białymstoku, zdobyłem również pierwsze miejsce w rzucie dyskiem oraz drugie miejsce w rzucie oszczepem.

Jak wyglądały pańskie początki w sporcie?

Moja przygoda ze sportem rozpoczęła się w roku 2014, kiedy to zapisałem się do klubu START Tarnów. Chciałem wówczas spróbować swoich sił w sporcie i zobaczyć na ile mogę się w nim realizować. Początki to była ciągła praca nad poprawą kondycji fizycznej - głównie były to treningi na siłowni. A że, efekty dosyć szybko były widoczne postanowiłem nie traktować tego tylko jako rozrywkę, ale zająłem się sportem na poważnie.

Co uznałby pan za swój największy sukces w życiu, sporcie i na przyszłość?

Sukcesy… to trudny temat…! Myślę, że większość z nich jest dopiero przede mną. Z tych jakie do tej pory wydarzyły się to fakt, że pomimo niepełnosprawności jestem aktywny - zarówno zawodowo, jak i sportowo. Przekonałem się, że niepełnosprawność, owszem nakłada pewne ograniczenia, ale przy zaangażowaniu można w praktyce żyć zupełnie normalnie, rozwijać swoje pasje i realizować marzenia. Staram się pokazywać to również innym osobom z niepełnosprawnością. Z dotychczaswych sukcesów sportowych najcenniejsze są dla mnie medale zdobyte na Mistrzostwach Polski oraz powołanie mnie w tym roku do kadry narodowej osób niepełnosprawnych w lekkiej atletyce. Chciałbym także osiągnąć dobry wynik w przyszłorocznych Mistrzostwach Polski oraz zakwalifikować się na Mistrzostwa Europy w Lekkoatletyce, które w przyszłym roku odbędą się w Berlinie. To plany na 2018 rok, a dalej cóż - największe marzenie to udział w Paraolimpiadzie w Tokyo w 2020 roku.

Jak i gdzie trenuje pan, przygotowując się do zawodów?

Jestem zawodnikiem Klubu Sportowego START Tarnów, gdzie trenuję cztery razy w tygodniu. Trening składa się z różnych elementów, w zależności od cyklu przygotowań do zawodów. Są to głównie treningi: siłowy, dynamiczny i techniczny, które odbywają się na siłowni, hali sportowej lub na stadionie. Służą one wzmacnianiu odpowiednich partii mięśni, wzmacnianiu siły rzutowej oraz techniki i dynamiki rzutów i pchnięć.

Jak wygląda codzienność w życiu niepełnosprawnego sportowca?

Praca zawodowa i treningi wypełniają mi większość dnia, także często brakuje mi czasu na coś więcej. Sport wymaga dużego zaangażowania w treningi, kosztem innych przyjemności. Obecnie w związku z powołaniem mnie do kadry narodowej, tym bardziej tego wolnego czasu jest jeszcze mniej. W ciągu roku odbywa się kilka obozów kadry narodowej. Jeden taki obóz to dwa tygodnie intensywnego treningu, podczas którego mam okazję podnosić swoje umiejętności sportowe. Pozostały wolny czas staram się wykorzystać na odpoczynek, wyskoczyć do kina, czy też spotkać ze znajomymi. Rzeczą, która zawsze pozwala mi się zrelaksować po męczącym dniu jest muzyka – to ona pomaga mi w życiu codziennym budować własne wnętrze.

Czym kierował się pan przy wyborze klubu i dyscypliny sportowej?

Wybór klubu w naszym regionie nie jest zbyt duży. W Nowym Sączu działa wprawdzie jeden, ale jest on w większości zorientowany na sporty zimowe, za którymi ja szczególnie nie przepadam. Od początku moje zainteresowania krążyły wokół podnoszenia ciężarów i lekkoatletyki, dlatego wybór padł na START Tarnów, prowadzony przez prezesa Bogusława Szczepańskiego. START Tarnów prowadzi trzy sekcje sportowe: wyciskanie sztangi leżąc, pływanie i właśnie lekkoatletykę. Jadąc na trening pokonuję 50 km w jedną stronę, ale mogę ćwiczyć tam na siłowni (która znajduje się w budynku PWSZ Tarnów) pod okiem trenera Bartka Totta, dzięki któremu rozwijam swoje lekkoatletyczne umiejętności. Trening to nie tylko siłownia, ale również wiele godzin spędzonych na hali sportowej, a w sezonie wiosenno - letnim bezpośrednio na stadionie. Mam nadzieję, że wszystkie te wysiłki przyniosą mi sukcesy i dobre wyniki w przyszłości.

Dziękując za rozmowę, życzymy panu najlepszych możliwych wyników, jakie może zdobyć sportowiec! Powodzenia !

Stanisław Szpyrka,
trener piłki nożnej

fot. start-tarnow.pl